

報道関係者各位

2024年6月13日
株式会社ルネサンス

働く人の健康を守る、新たな3つのセミナーの提供を開始 ～「眼精疲労対策」「がん予防」「食生活改善」セミナーを展開～

株式会社ルネサンス（代表取締役社長執行役員：岡本 利治、本社：東京都墨田区、以下「当社」）は、健康経営^{※1}に取り組む企業・健康保険組合に向けて、眼精疲労に着目した新セミナー「眼精疲労すっきりセミナー」の提供を、本年6月より開始しました。

また、同時に生涯のうち2人に1人が罹患する「がん」に関する予防セミナーと、腸の健康を通じた食生活改善セミナーも提供します。

当社は今後も、多様なセミナーを通じて、働く人々の健康課題の解決に取り組んでまいります。

※1 健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



■ 眼精疲労が生産性に与える影響

パソコンを使用して仕事をする人の約70%が身体的不調を感じており、そのうち約90%が目の不調を訴えています^{※2}。目の不調は、生産性の低下やミスの増加、集中力や思考力の低下を引き起こし、さらには休職や退職の原因となる恐れがあります。

令和5年度から、健康経営度調査票に従業員の生産性低下防止のための具体的支援として「眼精疲労対策」が追加されました。

※2 厚生労働省 技術革新と労働に関する実態調査より

■ 「眼精疲労すっきりセミナー」について

眼精疲労は見過ごされがちですが、適切な対策を取ることが重要です。当社は企業や健康保険組合に向けて、眼精疲労を解消する新たなセミナーの提供を開始しました。このセミナーは、眼精疲労の原因や予防法を学び、日常生活で実践することを目的としています。

1. 眼精疲労予防についてのレクチャー
 - ・セルフチェックで状態を確認し、眼精疲労になる要因や予防と対策を学びます。
2. 目の疲れをためない習慣づくりの実践
 - ・首肩、腰周辺のストレッチ、頭や目のセルフマッサージで体や眼精疲労を和らげます。
 - ・日常生活でも実践できるよう、エクササイズ動画や資料をご用意しています。

◎セミナー監修者 三宅 琢氏
株式会社 Studio Gift Hands 代表取締役
医師 医学博士 眼科専門医 労働衛生コンサルタント



■ 健康課題の解決につながるセミナー

「知っておきたい がん予防」

「がん」とは何か、病気に対する正しい知識や「がん予防」について具体的な方法を学ぶことで、生活習慣の改善など従業員のリテラシー向上に繋がります。また、がん治療と仕事の両立など、家族や同僚など周りの方にも役立つセミナーです。

1. がんに関する基礎知識
2. がん予防とは
3. がん検診について
4. 治療と仕事との両立について
5. 予防のために取り組むことについて考える

◎セミナー監修者 松浦 成明氏 大阪国際がんセンター 総長 医師



「腸からはじめる生活習慣改善」

正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるセミナーです。自分の体の状態を振り返り、食事の選び方や運動に対する関するリテラシーを上げ、運動の実践を通じて、正しい生活習慣行動に繋がっていきます。

1. 正しい腸活の理解 腸はなぜ大事なのかを理解し、正しい腸活のための食事・運動を学びます。
2. 背骨を動かす運動 ストレッチやトレーニングを交え、自律神経を整えるエクササイズを行います。
3. リラクゼーション 自律神経を整える呼吸法を行います。

3つのセミナー詳細ページ

<https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program/new>

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらずみ）・原
TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
URL：<https://www.s-renaissance.co.jp/>
